GUIDE SOLIDARITÉ Santé

SEX'PRIMER, SEX'PÉRIMENTER

Amour, affection, câlins.

Sexe, pilule, capote, Sida.

Et cetera.

Mars '05

Témoignages et avant-propos

5

Puberté et adolescence : le grand chambardement

8 La puberté
9 L'adolescence
9 Comment vivre tout ça ?

L'éveil à la vie amoureuse

11 Intro
12 La masturbation : découverte de soi et de l'autre
12 La virginité : un grand mythe ?
13 L'homosexualité
14 Sexualités violentes et abus

L'amour la première fois... Grandes questions, grands frissons

16

Contraception et protection : deux maîtres-mots

20 Un incontournable : le préservatif
21 Le doublé gagnant

Les différents moyens de contraception

23 Quelques mots d'abord
24 Le préservatif (= condom = capote)
26 Le préservatif féminin
27 Le stérilet (ou D.I.U. : dispositif intra-utérin)
28 La pilule
32 L'implant contraceptif (Implanon®)
32 Le patch contraceptif
33 L'anneau vaginal
34 La piqûre trimestrielle

Les méthodes qui ne marchent pas

35 Le retrait ou coït interrompu
35 La méthode Ogino

La pilule du lendemain (Norlévo®)

36

L'interruption volontaire de grossesse

39 La pilule abortive (Myfégine®)
40 Interruption volontaire de grossesse par aspiration

Les maladies sexuellement transmissibles

41

Les autres jeux amoureux

43

Les centres de planning familial : auxiliaires de votre vie affective et sexuelle

45 Tout d'abord un accueil
46 La consultation médicale
46 Le secret médical et professionnel
47 Première visite chez le gynécologue
49 Les autres consultations

SeXplorer : un CD-rom amusant pour s'informer sur l'amour et la sexualité

50

Mot à mot

54

Nos adresses

57

Je ne parviens pas à mettre de tampon et ça m'ennuie beaucoup parce que je fais de la boxe française et avec des serviettes hygiéniques, c'est vraiment pas pratique.

Julie, 14 ans

Ma copine prend la pilule mais j'ai un copain qui me dit que le jour où on fera l'amour, je dois quand même mettre une capote. Là, franchement, je ne comprends pas.

Yvan, 15 ans

Je suis complètement dingue d'une type plus âgé que moi. Hier, nous avons fait l'amour mais il n'a pas voulu mettre de préservatif. Et moi, comme une imbécile, j'ai pas trop osé insister mais maintenant, j'angoisse à mort, évidemment !

Giovanna, 16 ans

Mon pote m'a dit qu'il avait couché pour la première fois hier avec sa meuf et qu'elle était du genre vachement expressive, si tu vois ce que je veux dire… Avec Mélanie, quand on fait l'amour, c'est pas comme ça : elle ne dit presque rien. C'est elle qui n'est pas normale ou c'est moi qui m'y prends comme un pied ?

Loïc, 18 ans

Ma nana voudrait prendre la pilule mais elle n'ose pas en parler à son gynéco. Comme elle n'est pas encore majeure, elle se demande s'il peut en parler à ses parents ou s'il est tenu par le secret professionnel. Moi, j'ai pas pu lui répondre.

Patrick, 17 ans

Avant-propos

Quand on est jeune, on se pose toujours des milliers de questions (plus tard aussi, notez bien, mais pas les mêmes !) sur l'amour, la drague, les sentiments, la sexualité, la contraception, le sida … Les sujets de torture mentale ne manquent jamais ! C'est pour cette raison que nous avons écrit ce guide.

Nous n'avons pas la prétention de proposer un guide complet. Les sujets possibles autour de la vie affective et sexuelle sont nombreux et le nombre de pages de cette brochure limité. Si vous souhaitez être plus informé sur l'un ou l'autre aspect particulier, des tas de brochures détaillées existent (contraception, avortement, maladies sexuellement transmissibles, utilisation des préservatifs, consultations psychologique, droits des jeunes …). Vous les trouvez dans les centres de planning familial, chez votre médecin, chez Infor-Jeunes, sur Internet, etc. Le secteur Enfance et Jeunesse vous propose aussi son CD-rom seXplorer *(voir pages 50 à 53).*

Nous n'avons pas non plus la prétention d'offrir un mode d'emploi plein de "recettes miracles" à suivre à la lettre. Chaque personne est unique, chaque relation l'est aussi.

L'essentiel est de prendre conscience que votre vie vous appartient et que vous êtes en droit de la mener suivant vos valeurs et vos désirs. Il en va de même de votre vie amoureuse et sexuelle.

L'amour et la sexualité demandent à être apprivoisés, petit à petit. Il faut se découvrir soi-même et puis se découvrir à deux. Quand un enfant apprend à rouler à vélo, il y a les essais, les gamelles, les égratignures et les moments de découragement. Mais il y a aussi les victoires, l'émotion, la griserie, la fierté et le bien-être.

*C'est pareil pour tout et pour la sexualité aussi : ce n'est pas le pied "*toujours et tout de suite*". Oser faire ses premiers pas et ses premières expériences demande confiance et respect de l'autre, bien-être et plaisir partagé. L'important n'est pas la soi-disant performance mais la tendresse, la compréhension, l'amour.*

Votre vie vous appartient et votre corps vous appartient. Si l'on vous propose quelque chose qui vous dérange, vous gêne ou vous fait mal, quelque chose qui vous fait violence psychiquement ou physiquement, vous ***devez*** *oser dire non. Si votre partenaire vous aime, il doit admettre et respecter vos limites, même s'il ne les comprend peut-être pas. Le contraire serait vous nier en tant que personne.*

Et si vous avez des doutes ou des questions qui vous tracassent, vous pouvez toujours trouver quelqu'un à qui en parler : un parent, un professeur, un médecin peuvent être vos interlocuteurs. Dans les centres de planning familial, toute une équipe est également là pour vous écouter et vous aider. Vous pouvez téléphoner ou passer sans rendez-vous, simplement pour parler ou pour poser des questions, trouver de la documentation, des préservatifs ou… boire une tasse de café !

Puberté et adolescence : le grand chambardement

C'est chaque fois pareil ! Entre 12 et 16 ans, on nous bassine les oreilles avec ces sacro-saintes puberté et adolescence : "*C'est normal, c'est ta puberté*"; "*Oh, vous savez, il est en pleine adolescence, alors...*" Au fait, saviez-vous que dans certaines cultures la notion-même d'adolescence n'existe pas ?

Il n'empêche. A un certain âge, on n'a plus vraiment envie d'être traité comme un gosse et on ne se sent pas encore vraiment adulte. Il y a là une période de transition où plein de petites "bizarreries" apparaissent : le corps change, on ne pense plus de la même façon, on ne s'intéresse plus aux mêmes choses. Parfois, on a du mal à trouver ses marques et on se sent incompris.

D'abord, pas de panique. Ensuite, pas la peine d'être agressif, les autres n'en peuvent rien. Tout le monde passe par là, le tout, c'est de comprendre et d'assurer.

La puberté

C'est la période durant laquelle le corps se transforme pour prendre une allure plus typiquement féminine ou masculine : accélération du rythme de la croissance, maturation finale des ovaires et des testicules, développement des différents signes sexuels apparents (seins, poils, voix, barbe,...) qui font la différence entre l'homme et la femme.

L'âge de la puberté se situe généralement entre 10 et 15 ans pour les filles, entre 11 et 16 ans pour les garçons. Notons que dans les pays du sud (par exemple en Afrique), la puberté des filles est parfois plus précoce.

La puberté se termine quand la fonction de reproduction est acquise. Elle dure de 5 à 6 ans en moyenne.

Chez les filles

C'est durant cette période que les règles surviennent. Les seins se développent, les organes génitaux se modifient, les premières "pertes blanches" apparaissent.

Chez les garçons

Ma voix change, on dirait une fille. C'est normal ?
Thierry, 13 ans

La voix mue (avec quelques petites "fausses notes" de temps en temps) et un léger duvet commence à couvrir les joues. C'est aussi l'âge des premiers écoulements nocturnes de sperme (appelés "pollutions nocturnes") et des premières érections matinales.

L'adolescence

L'adolescence, c'est la période des changements psychologiques, comportementaux, relationnels et socio-culturels qui accompagnent et suivent la puberté. Le corps évolue parfois plus vite. Il peut y avoir un décalage entre le développement des caractères sexuels (puberté) et le développement psychologique.

La fatigue, la morosité, les coups de cafards font parfois partie de l'adolescence. On n'est pas trop bien dans sa peau mais on n'exprime pas son mal-être ou une peine causée par un chagrin d'amour parce que l'on a souvent l'impression que l'entourage ne comprend rien. Ce sentiment de solitude ou d'impuissance peut se manifester alors à travers le corps par des petites douleurs comme des maux de tête ou des maux de ventre.

Comment vivre tout ça ?

Ma copine a déjà de la poitrine, pas moi. Suis-je normale?
Cécile, 13 ans

De grands écarts peuvent exister dans un groupe vers l'âge de 12 ou 13 ans : certains ont déjà fait leur pic de croissance, ont des règles, des seins, de la barbe... alors que d'autres ont encore un corps enfantin.

Il n'y a pas de quoi en faire un plat, tout cela est très provisoire. Tôt ou tard, les uns "rattraperont" les autres. Et si cette situation peut parfois

provoquer quelques petites moqueries, ce n'est qu'une question de patience. Rira bien qui rira le dernier.

> *J'ai l'air d'un échassier, je ne m'aime pas.*
>
> *Karim, 15 ans*

Les garçons grandissent parfois tellement vite qu'ils se sentent encombrés par des bras et des jambes un peu disproportionnés dans un corps pas encore assez musclé. Ils se trouvent maladroits. Cela aussi s'arrange avec le temps.

Cela dit, toutes ces transformations sont parfois un peu difficiles à vivre car il faut s'habituer à son nouveau corps. C'est comme s'habituer à sa nouvelle tête lorsque l'on passe chez le coiffeur sauf que c'est quand même moins rapide qu'un coup de ciseaux et qu'on a donc un peu plus de temps devant soi.

Alors arrivent les grandes questions, les comparaisons avec les autres et les inquiétudes : "E*st-ce que je suis normal ?*" . Le garçon se posera des questions sur la taille de son pénis, sur l'absence de barbe ou sur les premières pollutions nocturnes. La fille sur la forme de ses seins ou la durée de ses règles. Influencés par la publicité et les corps de rêve qu'elle nous présente (souvent remodelés par des trucages, soit dit en passant), on commence à se trouver trop gros, trop ceci ou pas assez cela.

Que vous ayez les seins plutôt petits ou plutôt gros, plus ronds ou plus pointus, un peu plus haut ou un peu plus bas, quelle importance ? La nature est bien faite et il y en a pour tous les goûts. Si tout le monde avait la même tête et la même allure, ce serait franchement lassant ! Apprenez à vous aimer tel que vous êtes. Après tout, les mannequins-super-stars, vous trouvez que ça court les rues, vous ?

Et si vous pensez vraiment avoir des problèmes de poids, ne vous lancez pas dans des régimes fantaisistes pour perdre des kilos à tout prix. Ils peuvent être dangereux pour la santé et même vous plonger dans l'anorexie ou la boulimie. Parlez-en à vos parents, un médecin ou une diététicienne qui pourront vous conseiller et déterminer ce qui vous convient.

C'est dans ce contexte parfois perturbé que s'expérimente l'approche de l'autre. Premiers regards, premiers émois, premières audaces. Premier sourire complice... Les mains se frôlent, les conversations s'éternisent, les lèvres se touchent, le désir monte...

> *Quand je la vois, je perds les pédales et je me mets à bafouiller. Je voudrais savoir si je lui plais mais je n'arrive pas à me lancer, j'ai peur de me faire jeter. Qu'est-ce que je peux être con, parfois.*
>
> *Kevin, 13 ans*

Comment gérer toutes ces émotions, ces désirs, ces doutes?

Pour se comprendre et comprendre l'autre, il faut essayer de parler, de dire ce que vous pensez, ce que vous ressentez, exprimer ce que vous voulez et ce que vous refusez.

Encore faut-il le savoir vous-même et avoir suffisamment confiance en vous pour défendre votre point de vue. Les questions fondamentales ne sont-elles pas finalement de savoir si vous êtes prêt à aimer et à montrer votre amour, prêt à être aimé en retour. Pas simple, vraiment pas !

Faites le point calmement et quand vous vous sentez prêt, prenez votre courage à deux mains.

La masturbation : découverte de soi et de l'autre

Je n'ai jamais eu de rapports sexuels mais je me masturbe. J'ai honte ! J'essaye d'arrêter mais je n'y arrive pas. Je n'oserais jamais en parler à quelqu'un.

Sylvie, 19 ans

Quand on parle de la vie amoureuse et sexuelle, c'est la relation à deux qui vient en premier à l'esprit. Pourtant, d'autres formes de sexualité existent, comme la masturbation. C'est la recherche d'une satisfaction sexuelle par une excitation manuelle des organes génitaux : pénis, clitoris, ouverture vaginale. On parle aussi d'autoérotisme ou d'autostimulation sexuelle.

Cette pratique, longtemps interdite par certaines religions, était supposée nuire à la santé et épuiser les forces, rendre sourd ou idiot. Il n'en est rien évidemment !

Au contraire, la masturbation permet de mieux connaître votre corps, vos organes, de trouver des gestes ou des trucs qui vous donnent des sensations, qui augmentent l'excitation et procurent du plaisir. Et savoir cela, c'est aussi pratique pour guider votre partenaire !

La masturbation, c'est faire l'amour avec la personne que j'aime le plus : moi-même.

Woody Allen

C'est aussi un moyen de détente en période de stress ou d'hyperactivité. Pas question donc d'en avoir honte ou de se sentir coupable.

La virginité : un grand mythe ?

Etre ou ne plus être vierge, que ce soit pour un garçon ou pour une fille, cela n'a pas tellement d'importance, sinon dans la tête, pourvu que l'on soit franc l'un avec l'autre.

Je n'avais jamais fait l'amour, pourtant je n'ai pas saigné la première fois. Pourquoi ?

Yasmina, 17 ans

On parle assez rarement de la virginité de l'homme. Peut-être parce qu'elle "ne se voit pas". Chez la femme, par contre, la virginité a pris une importance démesurée à cause de son symbole physique : l'hymen.

L'hymen est une petite membrane qui ferme plus ou moins l'entrée du vagin à la naissance. Il est muni d'une petite ouverture qui laisse passer les sécrétions vaginales et le sang des règles.

L'hymen, qui peut dans de rares cas être tout à fait fermé, peut aussi... ne pas l'être du tout. Son orifice central peut également s'être distendu ou déchiré par le port d'un tampon hygiénique ou par la pratique d'un sport.

Lors du premier rapport sexuel, si l'ouverture n'est pas assez large pour permettre le passage de la verge, elle doit s'agrandir en se fissurant un peu. Cela ne fait pas mal, à condition d'y aller doucement, messieurs. Il peut éventuellement y avoir une légère perte de sang.

Perdre sa virginité correspond donc à la rupture théorique de cette membrane lors de la première pénétration. Vu les différences d'ouverture ou même l'absence de l'hymen chez les jeunes filles, la rupture se fera avec ou sans douleur, avec ou sans saignement. Sachant cela, on comprend alors que la symbolique de l'hymen est d'une importance toute relative...

L'homosexualité

Il y a un type dans la classe des 6e, quand je le vois je me sens bizarre et j'ai les mains qui deviennent moites. C'est vraiment comme si j'en étais amoureux. Est-ce que je suis en train de devenir homosexuel ? Et si oui, comment changer de bord ?

Jérôme, 16 ans

Généralement entouré par une majorité de couples hétérosexuels, un jeune va le plus souvent tenter ses premiers flirts avec une personne du sexe opposé. Après quelques expériences, il arrive qu'il se rende alors compte qu'il ne s'épanouit pas vraiment dans ce type de relation et découvre qu'il est attiré par les jeunes du même sexe que lui. Il évolue vers une homosexualité affirmée (on parle d'homosexuels ou de gays pour les hommes et d'homosexuelles ou de lesbiennes pour les femmes).

Cependant, pour les adolescents en recherche de leur identité sexuelle, cette phase de découverte peut être tout à fait transitoire.

Il y a peu, l'homosexualité était considérée comme une pratique déviante ou une maladie. Aujourd'hui, les mentalités évoluent et elle est de plus en plus acceptée par la société comme une *autre* façon de vivre sa sexualité.

Mais il est vrai que certaines vieilles idées ont la vie rude et qu'accepter ou afficher son homosexualité reste bien difficile pour certains. L'homosexuel n'est pas *anormal* mais *différent*; encore faut-il qu'il parvienne à s'en convaincre... et à convaincre son entourage.

Notons encore que certaines personnes sont bisexuelles; elles sont attirées autant par les hommes que par les femmes et peuvent passer d'un type de relation à l'autre.

Sexualités violentes et abus

Sans nous y attarder trop, un mot tout de même sur les formes violentes de sexualité.

La pédophilie, l'inceste et le viol sont des **crimes**, destructeurs pour celui ou celle qui les subit. Ils sont d'ailleurs sévèrement punis par la loi.

La prostitution est aussi une forme de sexualité violente. Cette violence peut être physique, morale ou sociale et est destructrice pour les personnes qui en sont victimes.

La pornographie, loin de refléter la réalité, renvoie une image faussée de la sexualité, où il faut tout, tout de suite. Sans aucun dialogue, sans aucun sentiment. Elle donne des couples une image dégradante et renforce le stéréotype de la femme-objet.

Que faut-il en retenir ?

Que votre corps vous appartient, que vous êtes en droit de refuser un geste ou un acte qui vous déplaît ou que vous ressentez comme dégradant. Que vous avez le droit de dire non.

Je n'aime pas ce qu'il me fait mais je n'ose rien lui dire. J'ai peur qu'il me trouve trop gourde ou qu'il me rejette si je refuse.

Nadia, 19 ans

Même dans une relation non violente, si votre copain ou votre copine insiste, il faut avoir le courage de refuser plutôt que de vous résigner à accepter des pratiques que vous réprouvez de tout votre être. Si votre partenaire ne respecte pas vos limites, il vaut mieux mettre fin à cette relation.

Si vous subissez des relations sous la contrainte, n'hésitez pas à demander de l'aide, ne restez pas seul avec votre souffrance. Il y a un centre de planning familial près de chez vous. Vous pouvez aussi téléphoner (anonymement ou non) à *Télé-accueil* au numéro vert 107, 24h/24. Les mineurs d'âge peuvent aussi former le numéro spécialisé d'*Ecoute enfants* : 103, 24h/24.

Dans le cas d'un viol, n'hésitez pas à téléphoner à SOS-viol :
- rue de Bordeaux 62a • 1060 Bruxelles • 02/534.36.36
- route de Bastogne 46 • 6700 Arlon • 063/23.38.72

Vous vous sentez prêt pour votre première relation sexuelle. Si elle se passe avec tendresse, dans le respect et la confiance de l'autre, elle restera un bon souvenir pour tous les deux.

Je n'ai jamais fait l'amour. Comment faire pour que tout se passe bien ? J'ai peur de lui faire mal ou d'éjaculer trop vite.

Simon, 18 ans

Est-ce qu'on ne va pas trop vite? Ne devrais-je pas attendre que ce soit vraiment sérieux avant de dire oui? Ne va-t-il pas me larguer après?

Aurélie, 15 ans

C'est bien normal d'avoir un peu d'appréhension la première fois. Ce qui est nouveau fait toujours un peu peur ! Raisonnez-vous ! Il ne s'agit pas de passer un examen ou d'être premier à un concours. Il s'agit de partager un moment de tendresse et de complicité avec la personne que vous aimez.

Prenez votre temps et ne confondez pas vitesse et précipitation. Choisissez un endroit tranquille et confortable, créez une ambiance où vous vous sentez bien. L'important est d'abord de se détendre dans les bras l'un de l'autre, de partager des caresses, des massages, des baisers, des confidences. Progressivement, vous vous sentirez plus en confiance et vous deviendrez plus entreprenant. Rien de tel que le naturel, la spontanéité et l'affection.

Les relations sexuelles ne sont pas "un don tombé du ciel". C'est toujours une découverte à deux, avec quelques tâtonnements et erreurs au début. Prenez ces petits couacs avec philosophie ou même avec un bon fou-rire. Les personnes plus expérimentées sont à peine plus malignes que vous lors d'une nouvelle relation !

Et si en final, ce n'est pas la montée au 7e ciel que vous attendiez, ne vous mettez pas martel en tête. Vous ne vous attendiez tout de même pas à vous faire l'intégrale du Kama Sutra sur le bord de l'appui de fenêtre dès la première fois ? Ça, ça n'existe que dans les fantasmes ou dans les discours des crâneurs !

La réalité, c'est que la qualité de la relation sexuelle, que ce soit la première fois ou après 10 ans de vie commune, dépend de la manière dont on est attentif à l'autre et à soi-même. Elle est aussi influencée par la fatigue, le stress, les tensions que vous n'auriez pas évacuées. La qualité de la relation sexuelle ne se mesure pas à la violence de l'orgasme mais au bien-être et aux élans amoureux qu'elle produit. Le garçon n'est pas obligé d'être un champion toutes catégories ni la fille d'être une bombe sexuelle.

Et pour en finir avec les questions qui vous empoisonnent l'existence...

- Il est inutile de vous en faire si vous éjaculez trop tôt, si votre érection disparaît mal à propos, si vous n'êtes pas assez lubrifiée au début ou si vous n'avez pas d'orgasme. Ce sont des choses qui arrivent à tout le monde. Soyez patient, confiant. Ça ira mieux la prochaine fois.

- La durée nécessaire à la préparation du vagin — et donc à la pénétration en douceur — sera très différente d'une fille à l'autre, variera selon le contexte et l'état d'esprit dans lequel on se trouve. Cela peut prendre quelques secondes ou de longues minutes voire plus. C'est à vous d'être attentif à votre partenaire pour savoir quand elle est prête. Une pénétration précipitée sera plus inconfortable pour la femme que pour l'homme.

- Le pénis, le sexe des garçons, est un tissu de type éponge qui se gonfle de sang durant l'érection. La taille et la grosseur du sexe en érection varient d'un individu à l'autre et ne dépendent pas des dimensions du sexe au repos. En effet, un long sexe au repos peut très bien ne pas être très élastique et ne pas grandir beaucoup lors de l'érection, et inversement.

J'ai peur d'en avoir une trop petite pour la faire jouir. Enfin... vous voyez ce que je veux dire... Comment savoir si elle a du plaisir?

Cédric, 16 ans

- Le plaisir de la femme n'est pas lié à la taille du pénis. La zone du vagin qui permet la jouissance se situe en fait dans la partie la plus proche de l'entrée.
  Par ailleurs, un nombre important de femmes ne jouissent pas par pénétration vaginale mais par l'exitation du clitoris.

- Le plaisir n'est pas nécessairement lié à la pénétration. La jouissance non plus, d'ailleurs. Caresses, baisers ... sont autant de facettes de l'acte amoureux et du plaisir partagé.

- Après l'éjaculation, il est normal d'avoir une phase de repos. Sa durée varie d'une personne à l'autre et augmente généralement avec l'âge. Inutile, donc, de vouloir "remettre le couvert" immédiatement ni d'agiter frénétiquement votre pénis dans la minute qui suit.

Faire l'amour, c'est bien mais il ne faudrait pas oublier quelques "petits détails de grande importance" pour autant.

Tant que votre relation n'est pas parfaitement stable et fidèle, il s'agit de se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles (le sida est la plus tristement connue mais il y en a d'autres).

Par ailleurs, chez les couples hétérosexuels, il faut également veiller à éviter une grossesse non désirée et y penser dès le début car il est tout à fait possible de se retrouver enceinte lors de la première relation sexuelle ou en ne faisant l'amour qu'une seule fois.

Un incontournable : le préservatif (ou capote ou condom, si vous préférez)

C'est jusqu'à présent le seul moyen pour se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles (M.S.T.), à part l'abstinence mais c'est tout de suite moins gai.

A priori, on n'y pense pas toujours mais c'est pourtant indispensable !

Il est vrai aussi qu'il n'est pas toujours facile de sortir un préservatif de sa poche. On craint parfois que l'autre réagisse mal et pense qu'on ne lui fait pas confiance. Mais il s'agit bien d'une protection *mutuelle*. Vous vous protégez et vous protégez l'autre aussi si vous avez eu une relation précédente et que vous n'avez pas fait de test de dépistage depuis.

Acheter des préservatifs prouve donc simplement que vous êtes quelqu'un de responsable.

Attention au délai !
Le test de dépistage du sida n'est réellement fiable que s'il est effectué au moins 3 mois après le rapport non protégé. C'est en effet le temps qu'il faut pour qu'une éventuelle infection puisse être décelée par analyse sanguine. Dans toute nouvelle relation, utilisez donc toujours un préservatif durant au moins trois mois, puis faites un test de dépistage !

Le doublé gagnant

J'ai un petit ami depuis un an. Mes parents ne veulent pas en entendre parler. Il y a deux mois, pour nous prouver nos sentiments, nous avons fait l'amour. Et maintenant je suis enceinte. Je suis désespérée.

Clara, 16 ans

Chez les couples hétérosexuels, il faut également penser à la contraception pour éviter qu'une grossesse débarque sans crier gare. Donc, il y a intérêt à prendre ses précautions... avant !

Le préservatif est un des moyens de contraception. Il y en a beaucoup d'autres comme vous le verrez dans les pages qui vont suivre. Mais alors, pourquoi prendre un autre moyen contraceptif alors qu'on met déjà une capote pour éviter les M.S.T. ?

D'abord, parce que lorsque la relation devient plus stable, qu'elle dure depuis un certain temps et que les deux partenaires sont fidèles, la confiance l'un envers l'autre se renforce et l'on sent que le préservatif (comme protection contre les M.S.T.) devient de moins en moins indispensable. Un jour, on décide "de faire sans". Si l'on n'utilise pas d'autre moyen contraceptif, il y a alors un réel **risque de grossesse** !

Ensuite, pour être franc, **le préservatif n'est pas sûr à 100 %**. Il peut arriver (très rarement, heureusement) qu'il se déchire. C'est souvent dû à une mauvaise utilisation ou à une maladresse (voir pages24 à 26). Si vous le placez mal (au début on manque un peu d'entraînement...), il se peut aussi qu'il s'enlève durant le rapport sexuel. Le temps de s'en rendre compte...

Donc, comme personne n'est parfait, il est conseillé, en plus du préservatif, d'utiliser un second moyen de contraception (la pilule, par exemple).

Quelques mots, d'abord

Le choix existe et tout le monde devrait pouvoir y trouver son compte. Au fil des décennies, le choix des moyens anti-conceptionnels s'est considérablement élargi. Là où vos arrières grands-parents ne pouvaient compter que sur des méthodes frustrantes, aux résultats peu fiables, vous avez à votre disposition des méthodes très sûres. À condition d'en faire bon usage, de bien les utiliser, bref d'en respecter le mode d'emploi ! Le médecin ou le gynécologue est la personne tout indiquée pour découvrir avec vous le moyen de contraception qui vous est le mieux adapté.

Le but de la contraception est d'éviter les grossesses ou de les planifier. Avoir un bébé lorsque l'on a encore tout à construire dans la vie, lorsque l'on poursuit des études ou que l'on est à la recherche d'un emploi peut perturber fameusement vos projets.

Même si le garçon est évidemment concerné par une grossesse non désirée, la femme l'est toujours davantage que lui, qu'elle choisisse d'avoir le bébé ou non. C'est *elle* qui est enceinte; ça fait une grosse différence ! Elle doit donc être particulièrement attentive à sa contraception, quel que soit l'avis de son partenaire.

Cependant, il est tout de même bon de savoir qu'en cas de grossesse non désirée mais menée à terme, le garçon a une responsabilité légale vis-à-vis de l'enfant, quoi qu'il advienne du couple avant ou après la naissance.

Rappelons enfin, avant d'entrer dans le vif du sujet et au cas où vous ne l'auriez pas encore assimilé, que **seul le préservatif (masculin ou féminin) vous protège des maladies sexuellement transmissibles**. Les autres moyens de contraception sont là uniquement pour éviter une grossesse.

Le préservatif = condom = capote

Moyen de contraception, **le préservatif est surtout la seule méthode fiable pour se protéger des maladies sexuellement transmissibles**. Vous devez donc toujours l'utiliser jusqu'à ce que vous et votre partenaire ayez passé un test de dépistage, surtout pour le sida (attention au délai à respecter : voir page 20). **Idéalement vous l'accompagnerez d'une autre méthode contraceptive** pour les raisons évoquées en pages 21 et 22.

Comment l'utiliser ?

Le préservatif ressemble à un doigt de gant en caoutchouc extrêmement fin. Vous devez le placer avant toute pénétration. Posez-le sur l'extrémité du pénis en érection, la partie enroulée vers l'extérieur. Ensuite, vous le déroulez sur toute la longueur du pénis, en veillant à pincer, entre le pouce et l'index, le petit réservoir destiné à recueillir le sperme.

Pour ne pas endommager le préservatif au moment de le sortir de sa pochette ou de le mettre, une certaine prudence s'impose : attention aux ongles et aux bagues qui risquent de l'endommager. Ouvrir l'emballage en l'arrachant d'un coup de dent n'est vraiment pas une bonne idée non plus !

Après l'éjaculation, le garçon doit se retirer tout de suite, avant la fin de l'érection et bien retenir le préservatif, pour que rien ne s'échappe à l'intérieur du vagin.

Pour chaque rapport, un nouveau préservatif est nécessaire. L'idée de mettre le préservatif à la dernière seconde n'est pas bonne car avant même l'éjaculation, du liquide contenant déjà des spermatozoïdes peut s'écouler du gland et faire ainsi courir un risque de grossesse (N.B. : ce liquide peut aussi contenir des micro-organismes responsables des M.S.T.).

Si tout cela vous semble encore bien nébuleux, vous trouverez des dépliants détaillés, avec dessins explicatifs, dans les centres de planning familial.

Ses avantages

- Le préservatif est très bon marché (entre 5 et 10 francs pièce) et souvent gratuit dans les centres de planning familial.
- Il est en vente libre et très facile à trouver. Il peut s'acheter aussi bien chez le pharmacien que dans une grande surface. Vous pouvez vous en procurer également dans les distributeurs installés un peu partout : dans les vestiaires, les toilettes, les night shops, les métros...
- Il est *relativement* sûr comme moyen de contraception, à condition de l'utiliser à chaque rapport et correctement (voir mode d'emploi). Cependant, c'est loin d'être le meilleur contraceptif !
- Il se range discrètement dans une poche (pas trop compressé sinon il risque de se détériorer) ou un sac à main.
- Il est toujours prêt à l'emploi et ne demande aucune visite médicale puisqu'il n'a aucune contre-indication (sauf une exceptionnelle allergie au latex).

Ses inconvénients

Il y a peu d'inconvénient au préservatif. Pourtant, il n'est pas toujours apprécié parce qu'il doit être mis en place au moment où l'excitation est à son comble. Cependant, avec un peu plus d'habitude et de l'imagination, vous parviendrez à intégrer sa mise en place à vos caresses. Gardez tout de même à l'esprit qu'il n'est pas fiable totalement.

Bon à savoir

- Si vous utilisez un lubrifiant, celui-ci doit être choisi à base d'eau et non à base d'huile car celle-ci rend le préservatif poreux.

- Choisissez bien vos préservatifs en achetant des marques enregistrées auprès du ministère de la Santé publique (le numéro d'enregistrement est indiqué sur l'emballage) ou satisfaisant à la norme européenne (sigle CE sur l'emballage). Vérifiez aussi la date de péremption.

- Quelques précautions encore : ces petites choses doivent être conservées dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité, elles n'aiment pas être compressées trop longtemps dans un portefeuille ou la poche d'un jean. Et s'il est passé par mégarde à la lessive, il est foutu !

- N'oubliez pas que le préservatif est le seul moyen de vous protéger contre les maladies sexuellement transmissibles, dont le sida. L'emploi combiné de la pilule et du préservatif est indiqué lors d'une nouvelle relation. Cette association permet de mettre les deux partenaires à égalité, chacun participant à la contraception et à la santé de l'autre.

Le préservatif féminin

Le préservatif féminin se présente sous la forme d'une gaine cylindrique souple et ample, avec un anneau flexible à chaque extrémité. C'est une gaine de polyuréthane (pas de latex) qui va tapisser en douceur la paroi vaginale. Sa mise en place n'est pas plus difficile que celle d'un tampon.

Ses avantages

- Il peut être placé à tout moment, jusqu'à 8 heures avant le rapport. Cela permet de ne pas oublier de se protéger ou de ne pas devoir "couper court" avec un partenaire qui ne voudrait pas mettre de préservatif ou n'en aurait pas.
- On peut l'enlever bien après l'éjaculation.
- On l'achète sans prescription médicale en pharmacie.
- Comme le préservatif masculin, il protège des M.S.T.

Ses inconvénients

- Son prix assez élevé.
- Il fait du bruit.
- Il n'est pas toujours facile de se le procurer

Le stérilet (ou D.I.U. : dispositif intra-utérin)

Il s'agit d'un petit dispositif, souvent en plastique, introduit par le médecin dans l'utérus. Il en existe différents modèles.

Ses avantages

- Le stérilet est placé pour plusieurs années (jusqu'à 5 ans). Une visite gynécologique annuelle est tout de même nécessaire.
- Il est tout aussi efficace que la pilule. Et si une grossesse est souhaitée, on l'enlève.

Ses inconvénients

- Pendant le mois qui suit la pose du stérilet, il peut être expulsé. Soyez prudents durant ce mois !
- Les règles sont parfois plus abondantes et douloureuses.
- Ne protège pas contre les M.S.T.

Bon à savoir

Habituellement, le stérilet est plutôt utilisé chez les femmes ayant déjà eu des enfants. Il est plus rare qu'on le place chez les jeunes filles, sauf si les autres méthodes de contraception sont contre-indiquées.

La pilule

En temps normal, les ovaires produisent chaque mois deux hormones nécessaires à l'ovulation : l'œstrogène et la progestérone. La pilule met les ovaires "au repos" en modifiant cette proportion hormonale naturelle, principalement dans le but de bloquer momentanément l'ovulation. Sans ovulation, pas de fécondation et le tour est joué ! Impossible d'être enceinte.

Il existe plusieurs formules de pilules avec des dosages et des compositions différents. Chaque jeune fille doit donc trouver, avec l'aide du médecin, celle qui lui convient. Pas question donc de se la faire refiler par une copine !

Comment l'utiliser ?

Lorsque l'on prend la pilule pour la première fois, on commence la plaquette le 1er jour des règles. Ensuite, on en prend une tous les jours, de préférence à la même heure (ça ne vient pas à 5 minutes) et ce pendant 21 jours, suivant l'ordre indiqué sur la plaquette. Ensuite, on arrête de la prendre pendant 7 jours durant lesquels on est quand même protégée d'un grossesse. On recommence le 8e jour avec une nouvelle plaquette. Les règles surviennent habituellement pendant cette semaine d'interruption.

En cas d'oubli...

La sécurité varie avec la composition de la pilule : il existe des différences dans les modes d'emploi et d'action. Lisez attentivement la notice et n'hésitez pas à questionner votre médecin ou à téléphoner ou vous rendre dans un centre de planning familial au moindre doute.

Si l'oubli ne dépasse pas 12 heures, pour la plupart des pilules, ce n'est pas grave. Si vous avez oublié votre pilule la veille au soir, vous pouvez encore la prendre le matin. Au-delà de ce laps de temps, on continue tout de même la plaquette tout en sachant que la contraception n'est plus assurée. En attendant les prochaines règles, il faut utiliser un préservatif.

Ses avantages

- La pilule est le moyen de contraception le plus efficace, à condition qu'elle soit prise correctement.
- Elle régularise les cycles, réduit la durée et le volume des règles ainsi que la douleur qui les accompagne parfois. Beaucoup de pilules ont un effet positif sur l'acné.
- Il suffit de l'arrêter pour redevenir fertile et pouvoir à nouveau être enceinte.

J'ai peur de prendre la pilule parce qu'il paraît que ça fait grossir.

Virginie, 16 ans

- Actuellement, les doses d'hormones contenues dans les pilules contraceptives sont très faibles. De nombreuses études ont montré que les nouvelles pilules sont très bien tolérées et ne font plus grossir.

Ses inconvénients

- La pilule doit être prise tous les jours, ce qui représente une légère contrainte. Elle ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles. Lors de toute nouvelle relation et jusqu'au moment où vous avez fait un test de dépistage sida, même en cas de prise de pilule, il faut utiliser un préservatif.

- La pilule est un médicament et, comme pour beaucoup de médicaments, il existe certaines contre-indications (maladies cardio-vasculaires, hypertension, maladie du foie). C'est pourquoi une visite médicale s'impose avant toute prise de pilule. Ensuite, une médicale est conseillée une à deux fois par an.

- Certains médicaments (antibiotiques, antiépileptiques, barbituriques ...) ont une action qui peut réduire l'efficacité de la pilule. Afin d'éviter un échec de la contraception, parlez-en à votre médecin.

- Au début de la prise de la pilule, certaines femmes éprouvent parfois quelques désagréments, notamment une petite tension dans les seins. Le plus souvent, c'est parfaitement normal, il faut laisser à votre corps le temps de s'habituer aux hormones.
  Si toutefois cela ne disparaît pas dans les trois mois, c'est probablement que cette pilule ne vous convient pas. Votre médecin vous aidera alors à choisir une autre, mieux adaptée. Mais surtout ne la stoppez pas avant de lui en avoir parlé. Outre le risque de grossesse, vous devriez alors repasser par une nouvelle phase d'adaptation.

Bon à savoir

- En cas de vomissement dans les 2 ou 3 heures suivant la prise de pilule ou en cas de forte diarrhée, il faut prendre une nouvelle pilule. L'idéal est d'utiliser une plaquette de secours pour ce genre de situation.

- Certaines pilules ont la même composition tout au long du mois. Peu importe alors laquelle vous prenez dans votre plaquette de secours pour remplacer celle que vous avez fait rouler sous l'armoire. Par contre, d'autres ont une composition qui varie d'une semaine à l'autre. Dans ce cas, elle sont généralement distinguées par des couleurs différentes. Le mieux est de poser la question à votre gynécologue lorsqu'il vous la prescrira, avant d'utiliser votre plaquette de secours n'importe comment.

ATTENTION

Etre momentanément séparée de votre partenaire (vacances, dispute, etc.) n'est pas une bonne raison pour arrêter de prendre votre pilule. N'oubliez pas que vous risquez une grossesse au premier rapport sexuel non protégé ! Retenez que vous ne devez ***jamais arrêter*** *de prendre votre pilule, sauf avis de votre médecin et sauf si vous souhaitez avoir un bébé.*

La pilule est un moyen de contraception très efficace et très pratique. Toutefois, certaines précautions sont à prendre, notamment pour les fumeuses. La pilule présente un risque plus élevé de phlébite profonde (problème circulatoire dans les jambes, inflammation d'une veine) pour les fumeuses, surtout avec les pilules plus récentes dites de 3e génération. Les pilules de 2e génération sont moins chères et présentent moins de risque.

L'implant contraceptif (Implanon®)

Il s'agit d'une tigette de 3 cm de long et de 2 mm de large qui ressemble à une allumette et qui est placée sous la peau, dans la partie haute du bras. La pose se fait sous anesthésie locale. Elle est indolore et ne dure que quelques secondes.

L'implant est invisible mais peut être localisé avec le doigt. Il libère quotidiennement une très faible dose d'hormones contraceptives (comparables à celles de la pilule) qui empêchent l'ovulation.

Ses avantages

- Son efficacité est quasi absolue.
- Cette contraception efficace est assurée pendant 3 ans, sans y penser et sans problème.

Ses inconvénients

- Les cycles sont perturbés, les règles peuvent être plus longues au début et des pertes de sang peuvent survenir n'importe quand. Cependant, la tendance générale est quand même la réduction du volume et de la durée des règles au cours du temps. Dans un cas sur cinq, les règles disparaissent au bout de six mois, un an.

- L'implant n'offre aucune protection contre les M.S.T.

Le patch contraceptif

C'est une espèce de sparadrap carré (5 cm de côté) à coller sur la peau durant une semaine (7 jours).

Comme la pilule, le patch doit être utilisé pendant 3 semaines. Puis suit une semaine sans patch durant laquelle surviennent les règles. Pendant cette semaine, on reste protégé contre une grossesse.

Ses avantages

- Moins de risque d'oubli que la pilule. Mais il faut quand même en changer une fois par semaine.
- C'est un moyen de contraception fiable, même en cas de diarrhée ou de vômissement.

Ses inconvénients

- Assez cher (environ 34 euros pour 9 patches, donc 3 mois)
- Reste visible sur la peau.
- Ne protège pas des M.S.T.

L'anneau vaginal

L'anneau vaginal est un anneau souple et fin à placer soi-même dans le vagin une fois par mois. Il reste en place 3 semaines, puis on attend une semaine avant de mettre le suivant. Les règles surviennent dans la courant de cette semaine d'arrêt, durant laquelle on reste protégé d'une grossesse.

Ses avantages

- On ne doit y penser que deux fois par mois : pour le mettre, puis pour l'enlever 3 semaines plus tard.
- C'est un moyen de contraception fiable, même en cas de diarrhée ou de vômissement.

Ses inconvénients

- C'est un moyen de contraception assez cher.
- Certaines n'aiment pas la manipulation pour le mettre et l'enlever.
- Ne protège pas contre les M.S.T.

La piqûre trimestrielle

Il s'agit d'une injection quasi indolore, à base de progestatif longue durée.

Son avantage

Son efficacité est très bonne.

Son inconvénient

Elle peut être intéressante pour des jeunes filles qui oublient tout le temps leur pilule. Mais elle nécessite quand même une injection tous les 3 mois, à ne pas oublier !

Youpiiiie

Contraception

30 euros par an
remboursés jusqu'à 30 ans.

La Mutualité Socialiste
à vos côtés

Le retrait ou coït interrompu

C'est une méthode totalement inefficace. La fille peut se retrouver enceinte même si le garçon se retire car s'il éjacule à l'entrée du vagin, des spermatozoïdes particulièrement téméraires peuvent arriver à remonter jusqu'à l'intérieur.

Par ailleurs, le liquide qui s'écoule du gland *avant* l'éjaculation peut déjà contenir des spermatozoïdes.

De plus, ce système est très frustrant pour les deux partenaires.

La méthode Ogino

Cette méthode a pour but de déterminer la période de fécondité de la femme et de faire abstinence pendant ces périodes. Mais comme ces périodes sont impossibles à déterminer avec certitude, cette méthode est tout à fait aléatoire.

La courbe de température ne la rend pas plus fiable : on peut avoir un simple refroidissement et comme tout se joue à quelques dixièmes de degrés près...

En fait, ces méthodes sont plus efficaces pour avoir un enfant que pour ne pas en avoir !

La pilule du lendemain (Norlévo®) = la pilule d'urgence

- Vous avez eu un rapport sexuel sans moyen de contraception ?
- Vous avez oublié de prendre une ou plusieurs pilules ?
- Vous avez utilisé un préservatif mais il y a eu un problème (préservatif déchiré, mal placé) ?
- Vous avez utilisé un préservatif mais le garçon s'est retiré alors qu'il n'était plus en érection et le préservatif, trop peu maintenu, s'est enlevé ?

Il y a donc une réelle possibilité de grossesse mais vous ne voulez pas être enceinte. **Plus de 9 grossesses sur 10 peuvent être évitées si la pilule du lendemain (ou d'urgence) est prise dans les 72 heures (3 jours) après le rapport.** Plus on la prend rapidement, plus on augmente ses chances d'éviter une grossesse.

Il ne s'agit pas d'une méthode de contraception mais d'une bouée de sauvetage efficace en cas d'absence de contraception, d'oubli de pilule ou de capote déchirée, de viol...

Ma copine a trois jours de retard. J'ai peur qu'elle soit enceinte. Nous utilisons le préservatif. Je ne l'ai peut-être pas bien mis. Comment savoir quels sont les jours dangereux?

Stéphane, 15 ans

La pilule du lendemain empêche l'implantation de l'ovule fécondé. Elle intervient donc *avant* la grossesse et n'est pas à confondre avec la pilule abortive.

Comment l'utiliser ?

Le comprimé doit être pris le plus rapidement possible après le rapport non protégé, idéalement dans les 24 h. Mais la pilule du lendemain reste encore relativement efficace si elle est prise dans les 72 h (3 jours) qui suivent le rapport.

Si vos règles ne réapparaissent pas au moment où elles sont attendues ou au plus tard une semaine après, vous devez consulter un médecin ou vous rendre dans un centre de planning familial pour faire un test de grossesse.

Ses avantages

Elle est vendue sans ordonnance dans les pharmacies et est également disponible gratuitement dans les centres de planning familial agréés par la Région wallonne. A Bruxelles, il vous en coûtera environ 10 euros (prix au 1er trimestre 2005).

Son inconvénient

La pilule du lendemain peut parfois provoquer des nausées. Si vous vomissez dans les trois heures après la prise de l'un des deux comprimés, vous devez directement en reprendre un autre.

Bon à savoir

La pilule du lendemain (ou pilule d'urgence) n'est pas un moyen de contraception et n'est absolument pas une solution à long terme.

Pour résumer, elle peut être très efficace pour éviter une grossesse suite à un rapport mal ou non protégé mais ne vous protège absolument pas pour les rapports qui suivent la prise de cette pilule.

Une discussion avec le médecin et un changement de stratégie contraceptive sont indiqués après la prise de la pilule du lendemain. En attendant, utilisez un préservatif.

L'interruption volontaire de grossesse (I.V.G.)

Ma copine doit se faire avorter. Je souffre pour elle, je me sens coupable, je m'en veux terriblement. Plus jamais cela ne m'arrivera !

Louis, 18 ans

L'I.V.G. est très souvent la résultante pénible d'une absence de contraception ou d'une mauvaise utilisation d'un moyen de contraception. Mais une grossesse non désirée peut aussi être la conséquence d'un "accident" ou pire, d'un viol.

Il faut en tous cas admettre que certaines situations plaident en faveur d'une interruption de grossesse : décider de poursuivre la grossesse s'avère parfois être une mauvaise décision.

En Belgique, l'interruption volontaire de grossesse est autorisée par la loi jusqu'à la douzième semaine.

Actuellement il existe deux méthodes, ayant chacune leurs contraintes et inconvénients : l'I.V.G. médicamenteuse (pilule abortive) et l'I.V.G. par aspiration.

Quelle que soit la méthode, l'I.V.G. doit être pratiquée dans de bonnes conditions médicales, par un médecin. Elle peut avoir lieu dans un hôpital ou un centre extra-hospitalier, c'est-à-dire un centre de planning familial habilité et équipé pour pratiquer des I.V.G. et où il y a un service d'accueil et d'information qui vous offre une aide sociale, psychologique et juridique.

Comment ça se passe ?

Le début de la procédure est identique pour les deux méthodes. Lors de la première visite, un accueil personnalisé est assuré pour vous permettre de clarifier votre demande, de poser des questions, de réfléchir. Vous recevrez des informations sur les alternatives à l'I.V.G. et sur les aides que vous pourrez recevoir dans le cas où vous choisiriez de poursuivre la grossesse. La décision finale appartient entièrement à la femme, en dehors de tout jugement.
Un rendez-vous est alors fixé pour la semaine suivante afin de pratiquer l'I.V.G. En effet, un délai légal de réflexion de minimum six jours est imposé.

La pilule abortive (Myfégyne®, précédemment appelée R.U. 486)

Il s'agit d'une interruption de grossesse provoquée par médication. Celle-ci agit après la nidification de l'œuf en expulsant celui-ci. Contrairement à la pilule du lendemain, avec laquelle parfois on la confond, elle s'adresse donc à une femme qui est réellement enceinte. Elle n'est pas une méthode de contraception et ne peut pas être utilisée comme telle.

On peut faire appel à cette méthode durant les 7 premières semaines. Elle est donc réservée à celles qui savent très vite qu'elles sont enceintes et sont très rapidement sûres de leur décision d'interrompre leur grossesse.

Interruption volontaire de grossesse par aspiration

L'I.V.G. par aspiration est possible en Belgique jusqu'à la douzième semaine de grossesse (limite imposée par la loi). Elle se pratique sous anesthésie locale ou générale.

Comme l'I.V.G. médicamenteuse, elle est précédée d'un entretien et d'un examen gynécologique. N'hésitez donc pas à demander des explications sur le déroulement de l'intervention, ses conséquences, ... afin de repousser l'anxiété.

Parlez aussi de ce que vous devrez faire dans les jours qui suivent : précautions à prendre, suites de l'intervention à surveiller, ...

L'intervention dure environ un quart d'heure et est suivie d'une période de repos d'une heure avant le retour à domicile. Les activités habituelles peuvent généralement reprendre dès le lendemain.

Une visite de contrôle permettra de voir si tout va bien, tant sur le plan psychologique que médical et d'envisager une contraception fiable.

Il s'agit de maladies contagieuses qui ont la particularité de se transmettre essentiellement par le contact sexuel. N'oubliez pas que vous avez un moyen simple de prévenir ces maladies : le préservatif. Même si la fille prend la pilule, un préservatif s'impose en cas de doute quant à la présence d'une maladie chez l'un des deux partenaires.

Un oubli, une négligence et vous pouvez être contaminé(e).

Mon pénis me chatouille sans arrêt, surtout autour du gland. Qu'est-ce que j'ai ? Comment m'en débarrasser ?

Grégoire, 19 ans

Certaines de ces maladies ne sont pas trop graves et peuvent être soignées et guéries si elles sont dépistées assez tôt :

- l'herpès génital (qui est de la même nature que le bouton de fièvre)
- les condylomes (qui sont en fait des verrues qui se situent dans le vagin ou sur le pénis)
- les poux du pubis, familièrement appelés morpions, qui s'échangent au cours de relations sexuelles ou via du linge ou des draps infestés.

Alors, au moindre signe suspect comme des rougeurs, des boutons, des démangeaisons, des douleurs localisées sur le sexe ou dans le bas-ventre, une fièvre inexpliquée, vous devez consulter un médecin ou vous rendre dans un centre de planning familial.

Il n'y a pas de honte et aucune gène ou retenue à avoir, le médecin est habitué et peut comprendre toutes les situations. Il est évidemment tenu par le secret médical.

Depuis quelques jours, j'ai la vulve qui me brûle et je souffre le martyre chaque fois que je vais aux toilettes. Je n'ose pas aller chez le médecin parce que j'ai peur que ce soit le sida.

Vanessa, 17 ans

Malheureusement, certaines de ces maladies ne se manifestent que trop tard et évoluent sans crier gare. Seul le dépistage permet de les découvrir et de les traiter avant l'apparition de séquelles qui peuvent être graves :

- l'hépatite B (il n'existe pas de traitement ; mais — bonne nouvelle ! — il existe un vaccin)
- le sida
- la syphilis
- la blennorragie (appelée communément "chaude pisse")
- etc.

C'est pourquoi, si pour une raison ou une autre vous deviez avoir une relation sexuelle à risque ou que vous jugez telle, n'hésitez pas à vous rendre dans un centre de planning pour passer une visite et faire un test de dépistage.

Aaaatchoum

Tous les vaccins remboursés

La Mutualité Socialiste
à vos côtés

Les méthodes contraceptives ne sont utiles qu'en cas de contact ou de pénétration du vagin par le pénis du partenaire. Les autres jeux amoureux ne peuvent évidemment pas déboucher sur une grossesse !

Par contre, il y a lieu d'être prudent et de se prémunir contre les maladies sexuellement transmissibles.

Les rapports buccaux ou anaux sont pratiqués — couramment ou non — tant par les couples hétérosexuels que par les couples homosexuels. Au diable les tabous d'un temps révolu ! Parlons net et franc... Voici quelques précisions quant aux risques encourus dans ce cas et aux méthodes à mettre en œuvre pour les éviter.

Certaines M.S.T., et plus particulièrement le sida, se transmettent par le sang ou par le contact de muqueuses présentes dans le vagin, l'anus, le pénis. Il y a donc un réel risque de contamination en cas de contact entre :

- les sécrétions vaginales d'une partenaire et les organes sexuels de l'autre
- le sperme d'un partenaire et les organes sexuels de l'autre
- le pénis et l'anus du (de la) partenaire
- du sperme, des sécrétions vaginales ou du sang des règles et la bouche du (de la) partenaire s'il (elle) a une petite blessure dans la bouche (même invisible).

Vous courez également un risque de contamination en cas de *partage* d'accessoires sexuels (vibromasseur, par exemple).

Quelques conseils...

- Pour les contacts entre pénis et vagin ou pénis et anus, utilisez toujours un préservatif
- Pour les pénétrations anales, il existe des préservatifs anaux (plus résistants). Attention : si vous utilisez un lubrifiant, assurez-vous qu'il soit à base d'eau; les lubrifiants à base d'huile rendent les préservatifs poreux et donc inefficaces
- Evitez les contacts buccaux en période de règles de la partenaire

Certains autres jeux amoureux présentent également un risque théorique de contamination, même si les discours scientifiques sur le sujet demeurent imprécis. Aussi, sauf si vous avez fait tous deux des tests de dépistage et que vous avez une confiance absolue l'un en l'autre, évitez idéalement :

- les contacts entre le sperme ou les sécrétions vaginales et la bouche
- de caresser alternativement votre sexe et celui de votre partenaire
- de partager des accessoires sexuels

Dans la plupart des villes, on peut trouver des centres de planning familial (voir nos adresses pages 57 et 58). Ils offrent, outre les consultations médicales, des consultations juridiques, sociales, psychologiques, sexologiques. Ils informent, offrent de la documentation, proposent des préservatifs, des tests de dépistage ou de grossesse, des interventions ...

Tout d'abord un accueil

J'ai une petite amie, mais je ne sais pas comment m'y prendre pour aller plus loin. Est-ce qu'un garçon peut aller dans un centre de planning familial ?

Manuel, 16 ans

Que vous soyez une fille ou un garçon, vous pouvez entrer dans un planning familial et poser toutes les questions qui vous préoccupent ou partager votre désarroi dans de nombreux domaines : peur du sida, conflits avec vos parents, déception amoureuse, inquiétude sur votre identité sexuelle, angoisses face aux examens, envie de quitter votre famille, divorce de vos parents, souffrance de n'avoir pas de petit(e) ami(e) ...

Une accueillante (il peut s'agir d'un homme, mais c'est plus rare) formée à l'écoute recevra votre demande, y répondra le mieux possible, aura avec vous un entretien d'urgence si nécessaire, vous réorientera vers une consultation dans le centre-même ou ailleurs. Elle pourra faire face à vos demandes urgentes, comme dépanner en cas d'oubli de pilule, faire un test de grossesse ... Et tout ça sans rendez-vous !

J'ai remarqué un phénomène bizarre. Mon sperme est devenu tout collant, plus épais, un peu genre pommade. Avant, ce n'était pas comme ça.

Gérald, 17 ans

La consultation médicale

Un médecin répond à toutes les questions de contraception et d'interruption de grossesse, mais aussi aux problèmes gynécologiques et physiques tant pour les filles que les garçons : pertes trop abondantes, sexe tout rouge, démangeaisons au vagin, maladies sexuellement transmissibles, suivi de grossesse, dépistage et prévention des cancers féminins (frottis, examen du col), problème d'infertilité ...

Certains centres pratiquent des I.V.G. (centres extrahospitaliers).

Le secret médical et professionnel

En tant que mineure, est-ce que je peux exiger le secret professionnel ou bien le médecin a le droit de tout dire à mes parents ?

Virginie, 16 ans

Tout peut être dit, aucune situation n'est taboue ou désespérée.

Tous les travailleurs d'un centre de planning familial sont soumis au secret professionnel. Ils ne peuvent divulguer aucune information à qui que ce soit, ni aux parents, ni au petit ami, ni à l'employeur. Même le simple fait que vous soyez venu(e) est un secret bien gardé !

Aucune autorisation parentale n'est nécessaire pour obtenir la pilule, quel que soit votre âge.

Remarque importante

Dans un centre de planning familial, certaines prestations sont payantes; par exemple, une consultation chez le gynécologue. Si vous êtes encore inscrit sur la mutualité de vos parents, il suffit que vous preniez une vignette, votre carte SIS (ou le nom et le numéro d'inscription à la mutualité) pour ne payer que le ticket modérateur.

Le "ticket modérateur" c'est la part qui reste à charge du patient après remboursement de la mutualité. Si vous le souhaitez, le centre de planning familial peut pratiquer ce qu'on appelle "le tiers-payant". Cela veut dire que vous ne payez que le ticket modérateur et que le centre de planning réclame lui-même le reste à la mutualité.

Demander au centre de planning familial de pratiquer le tiers-payant comporte deux avantages.

- *Vous devez débourser moins d'argent*
- *Il n'y a pas d'échange entre la mutualité et vos parents. La prestation médicale n'apparaît donc sur aucun document administratif.*

Première visite chez le gynécologue

Je me demande comment se passe une première visite gynécologique. Faut-il se déshabiller complètement ? Est-ce que le médecin regarde à l'intérieur ?

Aline, 14 ans

Beaucoup de jeunes filles appréhendent leur première visite chez le gynécologue. Cette crainte est tout à fait normale et compréhensible. Tout ce qui est nouveau crée une angoisse.

Rencontrer un médecin lors d'une consultation gynécologique ne signifie pas qu'un examen intime sera obligatoirement effectué. C'est tout de même assez souvent le cas car il s'agit du meilleur moyen de s'assurer que tout se passe bien ou de comprendre l'origine d'un problème.

Mais vous pouvez aussi demander à avoir une plaquette de pilules "à l'essai" et remettre l'examen à la prochaine visite.

L'examen gynécologique n'est absolument pas douloureux mais il faut que vous soyez la plus détendue possible. Cela ne signifie pas pour autant qu'il soit agréable, car il reste gênant d'être à moitié nue devant un(e) inconnu(e) et de se mettre dans une position inconfortable que vous pouvez ressentir comme "indécente".

Pourquoi ne pas y aller avec une copine ou votre petit ami ?

Il est possible aussi de se rendre à une consultation pour les jeunes, organisée dans la plupart des centres de planning familial, souvent le mercredi après-midi ou le samedi matin. Avant de passer chez le médecin, vous aurez le temps de discuter librement avec une personne accueillante et sympathique.

Et si cela vous met plus à l'aise, vous pouvez demander de passer chez une femme médecin.

Les autres consultations

Les consultations sociales et juridiques traitent des problèmes financiers, des problèmes avec un propriétaire, des questions en rapport avec une grossesse, des problèmes d'emploi et de chômage ...

Les consultations de conseil conjugal ou de psychothérapie vous proposent une écoute et un accompagnement dans les cas de difficultés de couple ou familiales, de difficultés sexuelles ou affectives, de questions existentielles (solitude, timidité, mal-être, angoisses, deuil, conflits, orientation de vie, boulimie, anorexie ...).

seXplorer

Un CD-rom amusant pour s'informer sur l'amour et de la sexualité

Neuf thèmes

Le point sur le sida
- La maladie, les voies de contamination (réalités et idées fausses), les progrès en terme de traitement, ...
- Différences entre séropositivité VIH et sida.
- Importance de l'épidémie, en Belgique, dans le monde...

MST... Non merci !
Revue détaillée des principales maladies sexuellement transmissibles, étiologie, symptômes, traitement et surtout moyens de les éviter, dont la star est toujours le préservatif !

Tout sur le préservatif
- Côté sérieux : le bon usage du préservatif masculin et présentation du préservatif féminin.
- Côté plus rigolo : l'histoire du préservatif, ici et ailleurs, en mots et en images !

Moyens de contraception
- Tous les moyens efficaces de contraception, pilule en tête.
- Importance de la méthode dite "des 2 P" :
  Préservatif (contre les MST) + Pilule (contre une grossesse).
- Calendrier interactif pour suivre le cycle menstruel et donc déterminer, à titre indicatif, le moment des règles et de l'ovulation !

Autres cieux, autres mœurs
Comment se passent (ou se passaient) les approches de séduction, la drague, les prémices et autres parades amoureuses sous d'autres latitudes ? C'est ici qu'on soulève légèrement le voile !

Découvre toi-même ta sexualité
- Coup de projecteur, sans vulgarité ni fausse pudeur, sur la puberté, l'anatomie et la physiologie des organes sexuels, la masturbation... et même le fameux point G !
- Hétérosexualité, homosexualité, bisexualité, ...

SOS Amor
- Quelques points de vue particuliers, souvent humoristiques, parfois plus sérieux, sur la drague et le flirt.
- Accès autorisé à un journal intime...

La première fois et après ?
Mythes et réalités de l'amour physique...

Mon corps, c'est mon corps !
A chacun son rythme, à chacun sa ou ses voies : aucun partenaire, aucune tierce personne, ni un étranger ni un membre de la famille, n'a de droit sur le corps d'un garçon ni d'une fille !
C'est ce garçon, c'est cette fille qui décide de son propre corps !

seXplorer

Le quizz

Quelque 400 questions, réparties en 3 niveaux de difficulté (“débutant”, “moyen” et... “expert”), portent sur l’ensemble des thèmes abordés dans le seXplorer.

A tout moment, l’utilisateur peut obtenir des compléments d’information sur l’une ou l’autre question posée, qu’il y ait répondu correctement ou non.

Si le joueur obtient plus de 95 % (eh oui, le seXplorer est un professeur particulièrement exigeant !) dans son quizz de 30 questions, il accède à un écran lui permettant d’imprimer à son nom un “certificat de partenaire sûr(e)”, humoristique et... symbolique.

Le jeu

L’objectif du jeu est de tenir un maximum de temps sans qu’un vilain VIH (attention, SIDA !), un spermatozoïde (attention grossesse !), un moustique (attention piqûre !) ou une joue non embrassée (attention baffe !) n’atteigne le dessous de l’écran.

Pour y arriver, il “suffit” de choisir pour chacune de ces menaces “l’arme fatale” qui convient le mieux (préservatif, pilule, attrape-mouches et... lèvres !).

Les adresses

Le répertoire des organismes et associations de la Communauté française qui, de près ou de loin, peuvent aider les jeunes dans les domaines de la sexualité, le planning familial, la contraception, ...

Le dictionnaire

Les définitions commentées d’un grand nombre de termes utilisés dans le CD-rom. On y accède en l’ouvrant, tout simplement, ou en cliquant sur un mot rencontré dans la partie “thèmes”.

Pour obtenir le seXplorer :

Secteur Enfance et Jeunesse • Secrétariat communautaire

place Saint Jean, 1-2 • 1000 Bruxelles
tél. : 02 515 04 02 • fax : 02 512 27 62
enfance.et.jeunesse@mutsoc.be • sexplorer@mutsoc.be
Site Internet : www.ifeelgood.be

Nos régionales

Ath-Tournai • 068 26 42 88
Borinage • 065 37 77 32
Brabant • 02 506 98 12
Brabant wallon • 010 24 37 24
Centre et Soignies • 064 27 92 03
Charleroi • 071 20 86 73
Dinant-Philippeville • 071 66 03 71
Liège • 04 341 63 52
Luxembourg • 061 23 12 69
Mouscron • 056 85 27 27
Namur • 081 72 93 61
Transport et Communications • 02 514 11 90
Verviers • 087 31 39 21
Waremme • 019 32 52 33

Bourses Petits sacs contenant les testicules. Familièrement appelées “couilles”.

Clitoris Petit organe érectile et très sensible situé sur le sexe féminin, à l’extrémité de la vulve. Il réagit aux stimulations, il procure des sensations de plaisir et des orgasmes.

Col de l’utérus ou col utérin Partie inférieure de l’utérus, située au fond du vagin. Un orifice central très petit permet l’écoulement des règles.

Cycle menstruel Nombre de jours séparant le premier jour des règles du début des règles suivantes.

Éjaculation Expulsion du sperme chez l’homme et moment de l’orgasme.

Érection Position dans laquelle se trouve le pénis lorsqu’il est dressé et prêt pour la pénétration.

Gland Extrémité du pénis.

Hormone Substance fabriquée par une glande et transportée dans le sang qui la répand dans tout l’organisme pour permettre d’agir sur un autre organe. Par exemple, œstrogène et progestérone agissent sur les seins et l’utérus.

Hymen Membrane qui ferme partiellement l’ouverture du vagin.

Lèvres Les grandes lèvres et les petites lèvres forment une double porte qui ferme et protège l’entrée du vagin.

Œuf Ovule fécondé ou embryon.

Ovaire Organe qui contient les ovules de la femme depuis la naissance. C’est là qu’ils sont portés à maturation chaque mois.

Ovule ou ovocyte Cellule reproductrice de la femme. Il a la taille d’une tête d’épingle et est 45.000 fois plus grand qu’un spermatozoïde.

Ovulation Moment où l’ovule arrive à maturité et quitte l’ovaire.

Pénis Organe sexuel masculin composé d’une tête (gland) et d’un corps (hampe). On l’appelle aussi sexe, verge, membre viril ou phallus quand il est en érection.

Pertes blanches ou leucorrhées Liquide se trouvant dans le vagin et qui correspond à l’association des sécrétions des ovaires, des sécrétions des trompes, de l’utérus, du col et du vagin.

Sécrétions vaginales Liquide clair qui humidifie les muqueuses de vagin. La lubrification du vagin permet la pénétration en douceur.

Stérilet Ou D.I.U. : dispositif intra-utérin. Petit dispositif qui, placé à l’intérieur de l’utérus, empêche l’implantation de l’œuf.

Spermatozoïdes Cellules reproductrices de l’homme, produites par les testicules et servant à féconder l’ovule. Le spermatozoïde ressemble à un têtard, avec une grande tête et une longue queue, le flagelle.

Sperme Liquide blanc-jaune, un peu visqueux et odorant (cela varie au cours du temps et est spécifique à chacun), dans lequel baignent des millions de spermatozoïdes.

Testicules “Usines à spermatozoïdes”.

Utérus ou matrice Organe situé dans le bas-ventre des femmes. Ses dimensions sont au départ d'environ de 6 à 8 cm de haut sur 2,5 cm d'épaisseur et 3 à 5 cm de large. Destiné à contenir le fœtus pendant la grossesse, il grandit avec lui.

Vagin Conduit musculaire allant de la vulve à l'utérus. Sa paroi est souple et sensible, il est muni de glandes lubrifiantes, très utiles au moment du rapport sexuel. Il mesure entre 7 et 10 cm.

Vulve Ensemble des organes génitaux féminins externes (pubis, grandes lèvres, petites lèvres, clitoris, orifice urinaire) qui s'ouvre vers le vagin.

Fédération des centres de planning familial des FPS

Adresse générale
Femmes prévoyantes socialistes
rue Saint-Jean, 32/38 • 1000 Bruxelles
Tél. : 02/515.04.06 • Fax : 02/511.49.96
E-mail : fps@mutsoc.be
Site : www.mutsoc.be/centredeplanning

Arlon
rue des Remparts, 21 • 6700 Arlon
Tél. : 063/23.22.43

Bruxelles
rue du Midi, 118 • 1000 Bruxelles *
Tél. : 02/546.14.33 • Fax : 02/546.14.08

Charleroi
rue d'Orléans, 34 • 6000 Charleroi *
Tél. : 071/20.88.38

Couvin
rue de la Marcelle, 16 • 5660 Couvin
Tél. : 060/34.41.93

Dinant
place Patenier, 9 • 5500 Dinant
Tél. : 082/22.73.60

La Louvière
rue Warocqué, 21 • 7100 La Louvière *
Tél : 064/22.88.40

Libramont
avenue Herbofin, 30 • 6800 Libramont
Tél. : 061/23.08.10

Liège
rue des Carmes, 17 • 4000 Liège
Tél. : 04/223.13.73 • Fax : 04/223 13 83

Marche
rue des Savoyards, 2 • 6900 Marche-en-Famenne
Tél. : 084/32.00.25

Précision
*Nos centres sont ouverts à toutes et tous. Les centres dont l'adresse est suivie de * sont ceux qui pratiquent les I.V.G.*

Namur *Centre Willy Peers* *
boulevard du Nord 19 • 5000 Namur
Tél. : 081/73.43.72

Chaussée de Waterloo, 182 • 5002 Saint-Servais
Tél. : 081/72.93.80

Tournai *Centre Aurore Carlier*
rue Morel, 6 • 7500 Tournai
Tél. : 069/84.23.46

Trazegnies rue de Gosselies 7 • 6183 Trazegnies
Tél. : 071/45.87.91

Tubize *Centre Rosa Guilmot* *
rue Ferrer, 3 • 1480 Tubize
Tél. : 02/355.01.99 • Fax : 02/355 02 01

Verviers rue Saucy, 14 • 4800 Verviers *
Tél. : 087/31.62.38

Remarque

La Fédération laïque des centres de planning familial (FLCPF)
regroupe également des nombreux centres à Bruxelles et en Wallonie.

Adresse génerale : rue de la Tulipe, 34 • 1050 Ixelles
Tél. : 02/502.82.03 • Fax : 02/502.56.13
E-mail : flcpf@freegates.be • Internet : http://www.planningfamilial.net

Centre de documentation et d'information (CEDIF) de la FLCPF
Tél. : 02/502.68.00 • Fax : 02/502.56.13 • E-mail : cedif@freegates.be

Le centre dispose notamment d'une bibliothèque et d'une vidéothèque; il est accessible à tous gratuitement. Une permanence est assurée quotidiennement et un service informatisé rend la documentation accessible au public éloigné.

Le CEDIF diffuse également un choix de publications (dépliants, brochures...) auprès des centres de planning familial, de centres d'information, d'associations et de services médico-sociaux.

Laura.be

Votre mémo perso

Votre mémo perso

Si vous souhaitez cette brochure,
adressez-vous à votre mutualité, dans les centres de planning familial des FPS
ou envoyez votre demande à l'adresse suivante :

Union nationale des mutualités socialistes (U.N.M.S.)
Département communication
rue Saint-Jean 32-38 • 1000 Bruxelles
Tél. : 02/515.05.59 • Fax : 02/512.62.74 • Mail : unms@mutsoc.be

Vous pouvez également commander ou télécharger cette brochure
ou avoir un aperçu de nos autres publications sur notre site Internet :
www.mutsoc.be à la rubrique "publications".

Si vous avez besoin de **renseignements complémentaires**
concernant le CONTENU de cette brochure,
téléphonez à l'un des centres de planning familial des FPS.

Editeur responsable
Bernard De Backer • UNMS • rue Saint-Jean, 32-38 • 1000 Bruxelles

Supervision et coordination
Xénia Maszowez et Inge Robyn, Fédération des centres de planning familial des FPS

Conception et recherche documentaire
Chantal Delvaulx

Rédaction et layout
Carine Perin

Illustrations
Pierre Kroll

Nous remercions pour leur précieuse collaboration :

le Docteur Joël Van Overloop,
médecin au centre de planning familial FPS "Willy Peers"

le Docteur Catherine Lucet,
médecin-conseiller à l'UNMS

Claudine Laurent, Secrétaire régionale FPS et Présidente
de la Fédération des centres de planning familial des FPS

les relecteurs des Centres de planning familial des FPS

Dépôt légal : D/2005/1222/06

MUTUALITÉS SOCIALISTES

FEMMES PREVOYANTES SOCIALISTES